

Arrampicata a scuola – Bouldering: Sfide: Jump

Per prevenire gli infortuni durante le lezioni di bouldering è utile imparare la tecnica per saltare sui materassini dall'alto e rispettare alcune regole fondamentali.

Gli allievi si arrampicano a un'altezza massima di 1 metro, voltano la schiena alla parete e saltano in avanti sul tappeto. Mentre atterrano, ammortizzano bene piegando le ginocchia. Aumentare poco a poco l'altezza (al massimo 2,5 m = altezza della spalliera). Fondamentalmente però, gli allievi arrivano solo a un'altezza dove osano saltare e riescono a scendere in modo controllato.

Questo esercizio si presta inoltre anche per familiarizzarsi con le regole comportamentali più importanti del bouldering. «Mantenere la zona di discesa sempre libera.» Chi non si arrampica, aspetta dietro i tappeti. Prima di salire su un tappeto, verificare che la parete in questa zona sia libera.

Misure di sicurezza: ricoprire la zona con tappetoni (40 cm). Gli spazi tra i tappeti vanno chiusi con del nastro adesivo velcro. Rispettare [le regole del bouldering](#) (pdf).

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO